

Cher(e) ami(e),

Vous avez manifesté de l'intérêt pour la Retraite d'Avent avec sainte Hildegarde, qui aura pour thème :  
« Avec les écrits de sainte Hildegarde, les trésors de notre Foi ».

Si vous ne vous êtes pas encore inscrit(s), voici plus de renseignements, mais répondez SANS TARDER, car le nombre de places est limité.

La démarche spirituelle consiste à rencontrer Jésus, dans une grande intimité.

La démarche corporelle, qui est proposée en parallèle durant cette retraite, tend à **qualifier** la nourriture terrestre et à **limiter** une bonne partie des aliments que l'on pourrait appeler **superflus**, pour se contenter du **nécessaire**, à la manière du « **jeûne selon sainte Hildegarde** », avec une céréale ancienne : **l'épeautre, bio non hybridé**, consommé sous diverses formes, et des légumes issus de l'agriculture biologique et des tisanes (plantes bio également). Tous les repas sont donc bio.

Ce régime simple apporte beaucoup d'avantages : repos du corps, élimination des toxines, purification du sang, désengorgement du foie...

Cette démarche est déconseillée aux femmes enceintes et qui allaitent, aux personnes souffrant de maladies graves ; **quant aux personnes qui prennent habituellement des médicaments, qu'elles les apportent et les prennent comme d'habitude.**

Important pour favoriser la démarche de détoxification de l'organisme:

\* **au moins 10 jours avant le début de la retraite**, s'abstenir autant que possible de graisses, sucreries, café, et alcool (les supprimer est très conseillé); et limiter de plus en plus les viandes et produits laitiers.

\* prendre pendant 10 jours des gélules purgatives : votre chèque d'arrhes de 20€ nous permet de vous envoyer les gélules purgatives des Jardins d'Hildegarde (à base de plantes) 10 jours avant la retraite. Un mode d'emploi sera fourni dans le sachet que vous recevez.

\*de plus, pour favoriser l'élimination des toxines, **nous conseillons d'apporter une bouillotte.**

**T.S.V.P.**

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à remplir et envoyer **SANS TARDER** (joindre une **enveloppe timbrée** à votre adresse) à :

**Foyer de Charité, 4 grande rue, 51270 BAYE – Tel : 03 26 52 80 80 - M. él. : fdc.baye@orange.fr**

X -----

M/Mme/Mlle/Sr/P\*..... Prénom .....

né(e) le ..... Célibataire/marié(e)\* / ..... Profession .....

Adresse complète .....

..... Tél. : ..... M.él. :

Désire participer à la retraite avec Ste Hildegarde, **du 4 au 10 décembre 2017.**

**Je m'engage personnellement à respecter le silence de la retraite. Je verse 20 € à l'inscription à titre d'arrhes.**

J'arriverai le lundi 4 décembre (à partir de 17h ; messe à 18h40) :

**EN TRAIN\*** (une voiture du Foyer vous prendra en gare d'Épernay vers 17 h 55)

**EN VOITURE\*** heure .....

J'ai déjà participé à une retraite: NON / OUI à Baye dans un autre Foyer : .....

(\* **Rayer les mentions inutiles**)

Date : .....

Signature

**A propos de la retraite en elle-même : le Père François-Jérôme Leroy avec Claude et Marie-France Delpech** (Les Jardins d'Hildegarde) animent **cette retraite fondamentale (présentation vivante des fondements de la foi catholique)**.

Les conférences sur les **conseils de santé et alimentation selon ste Hildegarde** seront données **par Mr et Mme Delpech**.

Durant la retraite, pendant les temps libres, un bon exercice de marche est recommandé ; de plus, la région est belle et offre beaucoup de possibilités de promenades. Prévoyez donc de bonnes chaussures de marche ou des bottes.

Cette retraite sera ponctuée de temps de prière, de simples et belles liturgies. Il est recommandé d'apporter de quoi écrire et une **Bible ou un Nouveau Testament**.

Nous rappelons que **le silence est primordial** pour nous permettre d'écouter les appels de Dieu, et respecter la démarche des autres. Il est aussi très reposant !

À titre indicatif nous donnons le coût d'une journée de séjour, soit environ 50 €. Chacun est libre d'ajuster ce prix à ses moyens ou à son budget. Ceux qui peuvent l'ajuster « par le haut » permettront à certains, plus limités dans leurs moyens, de pouvoir participer sans gêne à une démarche faite **ensemble** (en aucun cas, la situation financière ne doit être un obstacle pour faire une retraite). Si vous pensez que ce repas allégé peut paraître cher, sachez que ce repas n'entre que pour une faible part dans le prix de revient d'une journée, les 8/10 du prix indiqué sont absorbés par d'autres frais.

**Merci de remplir et de nous renvoyer le bulletin d'inscription** (voir au recto en bas) – sauf si vous avez utilisé en ligne le bulletin générique sur notre site internet-, **avec les 20 € d'arrhes par personne** (à valoir sur vos frais de séjour) **pour confirmer votre inscription**.

Sachant tout cela, nous vous attendons avec joie au :

**Foyer de Charité, 4 grande rue, 51270 BAYE, le lundi 4 décembre 2017**, accueil à partir de 17 h (messe à 18 h 40).

- **Si vous venez par le train**, nous venons vous chercher en gare d'EPERNAY vers 17 h 55, si vous avez écrit sur votre bulletin que vous venez en train. Au départ de PARIS, merci de prendre le train à la GARE de L'EST à 16H36.

- **Si vous venez en voiture, veuillez consulter le plan sur le prospectus de notre Foyer ou sur notre site : <<http://baye.foyer.fr>>** . Attention, notre Foyer est à Baye **en Champagne** et non Baye en Bretagne !

La retraite se termine **le Dimanche 10 décembre 2017**, vers 14 h. Navette pour la gare d'Epernay (arrivée à la gare vers 16h15), covoiturage organisé également sur place au Foyer mais uniquement pour le retour.

Nous vous souhaitons de faire une belle expérience de **vitalité liée à la joie** qui est une conséquence heureuse d'un bout de chemin avec sainte Hildegarde. Cette ascèse fait partie de la vie naturelle, également des grandes traditions spirituelles, mais surtout de la vie pascale du chrétien : elle conduit à la joie et à la liberté des enfants de Dieu.

Nous vous assurons de notre amitié, et dès maintenant nous prions à vos intentions,

+ père François-Jérôme et la « famille » du Foyer de Charité de Baye

PS : merci de bien regarder les Infos Pratiques (sur notre dépliant ou site : merci d'apporter vos draps et linge de toilette si vous ne venez pas par le train).

Précisions boissons servies pour les petits déjeuners : tisane de fenouil et café d'épeautre



**Attention : La monodiète ne convient pas aux femmes enceintes ni aux femmes qui allaitent (évacuation des toxines à risques pour le bébé)**

---

REMARQUES ÉVENTUELLES POUR LE FOYER DE BAYE :